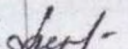
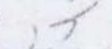


**Школа 7-11 (1 смена)**

| Выход (г)      | Наименование блюда   | н. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|----------------|--|---|----------------------------|
| <b>Завтрак</b> |  |   |                            |
| 230            | <b>Плов из свинины</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина в/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>   | Белки-15, Жиры-18, Углеводы-21, Калорийность-315                              | <b>56-40</b>               |
| 50             | <b>Пряник</b>  | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176                                | <b>6-30</b>                |
| 200/5          | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-61  | <b>4-28</b>                |
| 25             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59   | <b>2-00</b>                |
| <b>510</b>     | <b>Итого за Завтрак</b>  | <b>Белки-20, Жиры-20, Углеводы-86,<br/>Калорийность-611</b>                   | <b>68-98</b>               |
| <b>Обед</b>    |  |   |                            |
| 60             | <b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b><br><i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>  | Белки-1, Жиры-5, Углеводы-4, Калорийность-44                                  | <b>11-88</b>               |
| 200            | <b>Суп гречневый с овощами</b><br><i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>  | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-93                                 | <b>10-93</b>               |
| 70/30          | <b>Котлеты по-хлыновски с соусом</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-9, Калорийность-174                               | <b>51-05</b>               |
| 150            | <b>Макаронны отварные с маслом.</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-4, Жиры-4, Углеводы-35, Калорийность-188                                | <b>9-97</b>                |
| 200            | <b>Компот из свежих яблок с лимоном ик</b><br><i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>  | Углеводы-24, Калорийность-100   | <b>15-27</b>               |
| 20             | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47   | <b>1-62</b>                |
| 20             | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>  | Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36  | <b>1-35</b>                |
| <b>750</b>     | <b>Итого за Обед</b>   | <b>Белки-21, Жиры-24, Углеводы-104,<br/>Калорийность-682</b>                  | <b>102-07</b>              |
| <b>750</b>     | <b>Итого за день</b>   | <b>Белки-41, Жиры-50, Углеводы-222,<br/>Калорийность-1 293</b>                | <b>171-05</b>              |

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

**Школа 7-11 (2 смена)**

| Выход (г)      | Наименование блюда  | эм. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|---|-------------------------|
| <b>Обед</b>    |   |   |                         |
| 70             | <b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b><br><i>свекла в/к, горошек теляный, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>                           | Белки-1, Жиры-4, Углеводы-8, Калорийность-69                                | 13-86                   |
| 200            | <b>Суп гречневый с овощами</b><br><i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>                 | Белки-2, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-111                              | 10-93                   |
| 220            | <b>Плов</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>                           | Белки-15, Жиры-17, Углеводы-20, Калорийность-301                            | 53-95                   |
| 200            | <b>Компот из свежих яблок с лимоном шк</b><br><i>яблоки, сахар-песок, лимон</i>   | Углеводы-24, Калорийность-100   | 15-27                   |
| 30             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-19, Калорийность-71                                       | 2-42                    |
| 30             | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>  | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54                                       | 2-03                    |
| 750            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-22, Жиры-25, Углеводы-99, Калорийность-706                            | 98-46                   |
| <b>Полдник</b> |   |   |                         |
| 100            | <b>Корж молочный</b><br><i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i> | Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433                             | 12-41                   |
| 60             | <b>Печенье Галеты</b>   | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194                              | 10-08                   |
| 200            | <b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   | Углеводы-36, Калорийность-134   | 7-22                    |
| 360            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-12, Жиры-17, Углеводы-142, Калорийность-761                           | 29-71                   |
| 360            | <b>Итого за день</b>  | Белки-34, Жиры-42, Углеводы-241, Калорийность-1467                          | 128-16                  |

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
Директор

## Меню школа ОВЗ 7-18 лет

| Выход (г)       | Наименование блюда   | эн. цев. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания (руб) |
|-----------------|--|--|----------------------------|
| <u>Завтрак</u>  |  |  |                            |
| 230             | <b>Плов из свинины</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-15, Жиры-25, Углеводы-53, Калорийность-507                               |                            |
| 50              | <b>Пряник</b>  | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176                                 |                            |
| 200/5           | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай чёрный лист</i>   | Углеводы-15, Калорийность-61   |                            |
| 25              | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59  |                            |
| <u>Завтрак2</u> |  |  |                            |
| 34              | <b>Печенье сахарное</b>  | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142                                 |                            |
| 200             | <b>Чай б/с</b>   |  |                            |
| 744             | <b>Итого за 1-я смена</b>  | Белки-22, Жиры-30, Углеводы-144,<br>Калорийность-944                           | <b>78-30</b>               |
| <u>Обед</u>     |  |  |                            |
| 70              | <b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b><br><i>свекла в/к, горошек зелёный, масло подсолнечное, лук в/к, соль поваренная</i>              | Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-51                                   |                            |
| 200             | <b>Суп гречневый с овощами</b><br><i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль поваренная, зелень</i>    | Белки-2, Жиры-4, Углеводы-15, Калорийность-93                                  |                            |
| 220             | <b>Плов из свинины</b><br><i>крупа рисовая, морковь в/к, свинина б/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i> | Белки-15, Жиры-24, Углеводы-51, Калорийность-485                               |                            |
| 200             | <b>Компот из свежих яблок с лимоном шк</b><br><i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>  | Углеводы-24, Калорийность-100  |                            |
| 30              | <b>Хлеб пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71  |                            |
| 30              | <b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>   | Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54  |                            |
| <u>Полдник</u>  |  |  |                            |
| 34              | <b>Печенье сахарное</b>  | Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142                                 |                            |
| 200             | <b>Чай б/с</b>   |  |                            |
| 984             | <b>Итого за 2-я смена</b>  | Белки-25, Жиры-38, Углеводы-145,<br>Калорийность-995                           | <b>108-07</b>              |

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.Н.

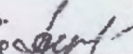
Генеральный  
директор

Д.А. Затолский

Согласовано  
Директор

# Гимназия №1

| Выход (г)      | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|----------------|---|---|-------------------------|
| <b>Завтрак</b> |   |   |                         |
| 50             | <b>Помидоры свежие</b>  | Белки-1, Углеводы-2, Калорийность-12  | 16-40                   |
| 240            | <b>Плов из свинины</b><br><i>свинина в/к, крупа рисовая, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, перец чёрный молотый, лавровый лист</i>  | Белки-30, Жиры-29, Калорийность-618   | 85-76                   |
| 50             | <b>Пряник</b>   | Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176                              | 6-30                    |
| 200/5          | <b>Чай с лимоном</b><br><i>сахар-песок, лимон, чай чёрный лист</i>  | Углеводы-15, Калорийность-61  | 4-28                    |
| 40             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94                                       | 3-23                    |
| 585            | <b>Итого за Завтрак</b>   | Белки-36, Жиры-31, Углеводы-75, Калорийность-959                            | 115-97                  |
| <b>Обед</b>    |   |   |                         |
| 100            | <b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b><br><i>свеклы в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>   | Белки-2, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-73                                | 19-80                   |
| 250            | <b>Суп гречневый с овощами</b><br><i>картофель в/к, крупа гречневая, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная, зелень</i>   | Белки-2, Жиры-5, Углеводы-19, Калорийность-116                              | 13-66                   |
| 70/30          | <b>Котлеты по-хлыновски с томатным соусом</b><br><i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш куриный, картофель в/к, лук в/к, яйцо куриное с2, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль йодированная / томат-пюре, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i> | Белки-12, Жиры-10, Углеводы-9, Калорийность-174                             | 51-05                   |
| 200            | <b>Макароны отварные с маслом.</b><br><i>макаронные изделия (весовые), масло сливочное, соль йодированная</i>   | Белки-5, Жиры-5, Углеводы-47, Калорийность-251                              | 13-29                   |
| 200            | <b>Компот из свежих яблок с лимоном ик</b><br><i>яблоко, сахар-песок, лимон</i>   | Углеводы-24, Калорийность-100   | 15-27                   |
| 40             | <b>Хлеб пшеничный.</b>  | Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94                                       | 3-23                    |
| 40             | <b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>   | Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-72                                       | 2-69                    |
| 930            | <b>Итого за Обед</b>  | Белки-26, Жиры-30, Углеводы-139, Калорийность-880                           | 118-99                  |
| <b>Полдник</b> |   |   |                         |
| 100            | <b>Корж молочный</b><br><i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2,5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>   | Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433                             | 12-41                   |
| 60             | <b>Печенье Галеты</b>   | Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194                              | 10-08                   |
| 200            | <b>Кисель из к/ц плодового или ягодного</b><br><i>кисель плодово-ягодный, сахар-песок</i>   | Углеводы-36, Калорийность-134   | 7-22                    |
| 360            | <b>Итого за Полдник</b>   | Белки-12, Жиры-17, Углеводы-142, Калорийность-761                           | 29-71                   |
| 360            | <b>Итого за день</b>  | Белки-74, Жиры-78, Углеводы-356, Калорийность-2 601                         | 264-67                  |

Бухгалтер-калькулятор  Пермина Т.П.

Генеральный директор  Д.А. Затонский

Согласовано Директор  МП «Гимназия №1»

